

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB
BRESA DE CEBÀ I PEBROT
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSÀ
PÈSOLS
IOGURT

9

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
SOPA DE VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBÀ
CARAMEL LITZADA
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROT I PASTANAGA
IOGURT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

19

PASTA "ALLA NORMA"
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROT
FRUITA

22

ESCUDELLA AMB PASTA
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
CEBÀ CARAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT
DE MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I
SALSÀ DE SOIA
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA AMB BROT
FRUITA

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE CARN

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



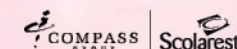
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA
GUISAT DE VERDURES
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
PÈSOLS
I OGURT

9

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SALMÓ AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS AMB BOLETS
OUS REMENATS
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
I OGURT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES I
LEGUMBRETA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

PASTA "ALLA NORMA"
AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS, PEBROT,
TOMÀQUET, CEBA I OLIVES VERDES)
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
FILET D'ABADEJO AMB SALS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
FRUITA

22

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
PÈSOLS AMB CEB
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS
DE SOIA
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB CARBASSA
OUS REMENATS
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE FRUITA SECA

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
PÈSOLS
I OGURT

9

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
SOPA DE VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEB
CAMEL LITZADA
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
I OGURT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEB
FRUITA

19

PASTA "ALLA NORMA"
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

ESCUDELLA AMB PASTA
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
CEBA CAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS
DE SOIA
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LACTOSA

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



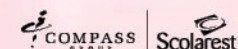
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS



1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA A LA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
LLUC AMB SALS
PÈSOLS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
SOPA DE VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

MACARRONS AMB ALLADA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

ESCUDELLA AMB PASTA
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
CEBA CAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS
DE SOJA
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
SALMÓ AL FORN
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LLEGUM

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



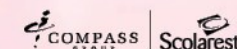
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

FESTIU

2

FESTIU

5

PATATES GUISADES AMB VERDURES
(PASTANAGA, PEBROT I TOMÀQUET)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
LLUC AMB SALSA
AMANIDA VERDA
I OGURT

9

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
FRUITA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)

ARRÒS AMB POLLASTRE
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

14

GUISAT DE VERDURES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO A LA BILBAÏNA
AMANIDA VERDA
I OGURT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

23

ARRÒS AMB CARABASSÓ
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
CEBA CAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AMB SALSA
FRUITA

29

PATATES GUISADES AMB PASTANAGA
RELLOM DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX NI FRUITA SECA

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ESPAGUETIS GRATINATS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PÈSOLS
I OGURT

9

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
SOPA DE VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
I OGURT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

PASTA "ALLA NORMA"
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

ESCUDELLA AMB PASTA
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
CEBA CAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ESPAGUETIS GRATINATS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PÈSOLS
I OGURT

9

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
SOPA DE VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
I OGURT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

PASTA "ALLA NORMA"
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

ESCUDELLA AMB PASTA
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
CEBA CAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX. SI MARISC

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ESPAGUETIS GRATINATS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PÈSOLS
I OGURT

9

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
SOPA DE VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
I OGURT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

PASTA "ALLA NORMA"
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

ESCUDELLA AMB PASTA
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
CEBA CAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA
DE CEBA I PEBROT
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ESPAGUETIS GRATINATS
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PÈSOLS
I OGURT

9

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
SOPA DE VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

12

SOPA D'ESTELS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
I OGURT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

PASTA "ALLA NORMA"
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

ESCUDELLA AMB PASTA
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
CEBA CAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PORC NI VEDELLA

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



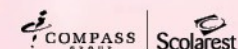
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
PÈSOLS
I OGURT

9

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
SOPA DE VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SALMÓ AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS AMB POLLASTRE
OUS REMENATS
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
I OGURT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEB
FRUITA

19

PASTA "ALLA NORMA"
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS
DE SOIA
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PORC

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
PÈSOLS
I OGURT

9

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
SALMÓ AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS AMB POLLASTRE
OUS REMENATS
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
I OGURT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

PASTA "ALLA NORMA"
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS
FRUITA

22

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS
DE SOIA
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE VEDELLA

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

7

ARRÒS A LA NAPOLITANA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ESPAGUETIS GRATINATS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALS
PÈSOLS
I OGURT

9

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
SOPA DE VERDURES
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
SAMFAINA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
OUS REMENATS AMB SOBRASSADA I CEBA
CAMEL LITZADA
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO A LA LLAUNA
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
I OGURT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I CEB
FRUITA

19

PASTA "ALLA NORMA"
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
FILET DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
SALMÓ AMB TARONJA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
CEBA CAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
WOK DE DAUS DE RAP AMB VERDURES I SALS
DE SOIA
FRUITA

29

CIGRONS GUIATS AMB CARBASSA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,
OLIVES I MAIONESA)
CRESTES
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: VEGÀ

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA SALUT



FOOD
BANKS

1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA
GUISAT DE VERDURES
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
PÈSOLS AMB CEBA
ENCIAM
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
AMANIDA DE LLENTIES AMB ENCIAM,
TOMÀQUET I PASTANAGA
SAMFAINA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS AMB BOLETS
PÈSOLS AMB PASTANAGA
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES I
LEGUMBRETA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

MACARRONS AMB ALLADA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
PÈSOLS AMB CEBA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
GUISAT DE VERDURES
ENCIAM I BROTS
FRUITA

22

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
MONGETES VERMELLES SALTEJADES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
MONGETES TENDRES AMB PATATES I
COLIFLOR
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
PÈSOLS AMB CEBA
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB CARBASSA
GUISAT DE VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
AMANIDA AMB BROTS
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: VEGETARIANA

Maig - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende
acomer
sano.org



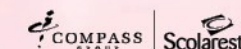
FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



FOOD
BANKS



1

FESTIU

2

FESTIU

5

LLENTIES AMB JARDINERA
GUISAT DE VERDURES
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATES
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ESPAGUETIS GRATINATS
PÈSOLS AMB CEBA
ENCIAM
I OGURT

9

JORNADA PROTEÍNA VEGETAL
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

12

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
AMANIDA DE LLENTIES AMB ENCIAM,
TOMÀQUET I PASTANAGA
SAMFAINA
FRUITA

13

MEDITERRANI (BALEARS)
ARRÒS AMB BOLETS
OUS REMENATS
FRUITA

14

MONGETES SEQUES ESTOFADES
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

15

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
AMANIDA AMB BROS I PASTANAGA
I OGURT

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA
CREMA DE PASTANAGA
ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES I
LEGUMBRETA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

19

PASTA "ALLA NORMA"
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

20

CREMA DE BRÒQUIL
PÈSOLS AMB CEBA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS
FRUITA

22

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
MONGETES VERMELLES SALTEJADES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
PÈSOLS AMB CEBA
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE
MORO I OLIVA VERDA)
MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB CARBASSA
OUS REMENATS
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

30

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT,
COGOMBRE I OLIVES
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA
AMANIDA AMB BROS
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments



SI HEM MENJAT...

PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.